



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
头颈康复中心眼科
副主任医师 刘莹

2022年3月6日-12日是第15个“世界青光眼周”，今年的主题是“重视青光眼随访，防止视功能损伤”。青光眼是一组由于眼内压间断或持续异常引发眼球各部分组织尤其是视神经损伤，造成视功能损害的眼疾。它是首位不可治愈的可致盲眼病，即使非盲患者随病变发展其生活质量也会受到严重的影响。我们请首都医科大学附属北京康复医院头颈康复中心眼科副主任医师刘莹给您讲讲视力的“沉默杀手”——青光眼。



世界青光眼周： 警惕青光眼偷走视力

□本报记者 陈曦

青光眼的临床症状

最常见症状 经常性眼球胀痛，鼻根、眉弓痛，有的患者伴同侧头痛、一过性视物模糊，尤其是在情绪激动（如焦虑、生气）或在暗处停留过久（如看电影、电视或在暗室工作后），上述症状均可出现，经过休息后可缓解。

急性发作的典型症状 突然出现剧烈的眼胀痛伴同侧头痛、视力急剧下降甚至失明，常伴高热、寒战、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，易误诊为急性胃肠炎或脑血管疾病。

许多患者无症状 患者没有任何不适，偶尔可有鼻根酸涩或眼皮沉重感，常被认为是结膜炎或视疲劳，很容易被忽视，而实际上患者视神经的损害正在进行，视野正在缩小，等到患者感觉到视物范围缩小就诊时，已是疾病的晚期。

青光眼的病因是什么？

引起青光眼的确切病因尚不清楚。一般认为由于某些因素使眼内液（房水）产生过多，或从眼内排出的正常通道阻塞或受阻，以致房水在眼内积聚引起高眼压，使视神经纤维及其供血的血管受损，造成视网膜和视神经乳头萎缩，影响视力，严重者还会致盲。

哪些人容易得青光眼？

从儿童到老人，所有年龄的人都可能发生青光眼，年龄超过40岁以上、高度远视者、高度近视者、用眼多特别是长期每天面对电脑9小时或以上者、糖尿病

患者、高血压患者、长期吸烟以及有青光眼家族史的人得青光眼的几率比正常人会多一些。

青光眼具有一定的遗传性，有人统计约为12%左右，但青光眼患者的后代不一定得青光眼，只是比正常人得青光眼的几率大，因此，有青光眼家族史的40岁以上的人应定期做眼科检查。

什么情况可诱发青光眼发作？

诱发青光眼发作的原因很多，如情绪波动（大喜、大怒、大悲）、暴饮暴食、在黑暗中停留过久、长时间低头阅读、睡眠欠佳、失眠、过度疲劳等；医疗活动中的输液、灌肠、洗肠等使血容量迅速增加的治疗，全身或眼局部应用阿托品类药物等都可能诱发青光眼，严重者可急性大发作。

另外，天气也是诱发青光眼的重要因素，青光眼多发生在冬季，一般在强冷空气入侵的24小时内发作。

青光眼能预防吗？可以治愈吗？

青光眼不能预防，只能早期发现，早期治疗。所以对于青光眼的高危人群，在出现上述眼部不适，怀疑有青光眼发作时，应及时到医院就诊。

目前青光眼治疗方法的主要目的是降低眼压，达到不再损害视力及视野的程度。但眼压降低到什么程度不再损害视功能，对每个青光眼患者来讲是不同的。因此，在治疗的过程中，即使在抗青光眼手术后都应定期复查，来确定每个患者的理想眼压，并将眼压维持在这个水平，所以青

光眼的治疗是终生的。但只要是在专业医师的指导下，规律治疗，定期复查，相信能得到理想的效果。

为什么青光眼不好确诊？

青光眼实质是一种慢性的视神经病变，在早期视神经病变不典型时，可能与高度近视，其他原因导致的视神经改变，单纯的高眼压症等混淆。因此有可能在全部检查做完之后不能确诊，但是医生会根据检查结果评估您患青光眼的风险。

对于不能确诊的可疑青光眼，需要医生评估危险因素的多寡。如果风险很高，可以三个月左右复查，风险一般，可以6个月左右复查。风险比较低，可以选择一年复查一次。一般复查的项目包括视野、OCT、24小时眼压等。

青光眼患者在生活中应注意哪些问题？

日常工作 其实，一般的工作都可以参加。除非患者视野缺损特别严重，在工作选择上受到限制，应避免可能造成升高眼压的工作，例如航海、交通指挥、驾驶、野外考察。从机体健康的维护来看，人们都应避免过度劳累、熬夜、精神紧张等因素。

饮食起居 注意休息和睡眠，保持稳定的情绪，避免精神紧张和过度兴奋，起居要有规律。在温暖晴朗的天气下适度参加户外运动，运动要轻柔、有节奏。不宜一次过量饮水、浓咖啡、浓可可、茶等饮料，每次饮水量不能超过400毫升，少量多次为佳。含酒精浓度高的饮料要

加以限制，低浓度的可以适当饮用。饮食上多食蔬菜，增加纤维素，以利通便，并注意补充蛋白质，使动物和植物蛋白搭配互补。避免情绪激动、紧张、生气，保持乐观心态。原发性闭角型青光眼应避免在长时间黑暗环境下行动，避免领带过紧。

娱乐运动 注意用眼卫生，不要在强光下阅读，暗室停留时间不能过长，光线必须充足柔和，不要过度用眼。晚上看电视，最好不要超过三小时，而且灯光亮度要适合。合唱吹奏等运用到呼吸的运动可能对眼压有不良影响。



避免不良姿势 趴桌子：上班族午睡常用姿势，趴在桌子上，头枕着胳膊，往往会压住眼睛。实验证明，这个姿势会导致眼压升高，甚至诱发青光眼。倒立：健身圈里盛行倒立，但人倒立时，头部脑部血管重力加大，会增加眼压。喝水一口闷：口渴时，一次喝一大杯或者一瓶矿泉水，血容量增加，会导致眼压升高。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

假笑也能让人快乐



嘴角上扬的时候，压力在悄悄退散。微笑可以减少大脑中的应激激素，增加欣快激素内啡肽和多巴胺。研究发现，无论真笑假笑，只要投入去笑，都对身心有益。努力“假笑”时，也会刺激大脑中与愉快感觉有关的相关区域。

春捂最好上薄下厚



一波轰轰烈烈的升温，有些人可能已经计划收起冬装了。如果日平均气温在15℃以下，或日夜温差大于8℃，先不要着急脱棉衣。春捂讲究“上薄下厚，重首足”。头部、手部和脚部是人体最易散热的部位，所以也要重点“捂”。尤其是老年人和孩子不要着急摘掉帽子、手套，脱掉厚袜子，否则容易降低身体免疫力。

红灯

蛋挞是“三高”食物



无论哪种蛋挞皮，都是由面粉、油、糖组成。鸡蛋主要在蛋挞液当中，且只选取蛋黄，含量也不高。一般来说，一个蛋黄能调配出3-4个蛋挞液。除了蛋黄，蛋挞液里还有牛奶、炼乳、糖、奶油等。蛋挞是高糖高脂肪高热量食物，建议大家每月吃蛋挞不超过2次、每次1-2个。

眼睛过敏要避免冷敷



春季是花粉过敏的高发期，人易出现眼睛痒、流泪等症状。医生提醒，患干眼症、眼睛脆弱的人，要避免冷敷。泪腺分泌水分后，眼睛边缘会分泌油脂来抑制水分蒸发，黏蛋白也会阻止泪液外溢。冷敷双眼后，油脂分泌减少，影响眼泪的正常循环，质量也会下降。建议改成温水敷眼。

以案释法

房山区司法局

·广告·

女方无经济来源，离婚时，法院会如何判决？

李某（男）和胡某（女）登记结婚后一直无子，后决定采用试管婴儿手术的方式养育子女。但随着手术屡屡失败，两人逐渐出现矛盾且愈演愈烈。李某遂向人民法院提起诉讼，要求与胡某离婚，并请求分

割两人的存款以及双方婚后共同购置的房产。案件审理过程中，胡某提出，在两人婚姻存续期间，其曾3次接受试管婴儿手术均受孕失败，导致身患严重疾病，精神上受到严重刺激不得不住院治疗，而正

因如此，胡某无法工作，丧失了经济来源。因此，胡某请求法院在分割财产时对其多予分割。

案例点评：离婚时，夫妻的共同财产由双方协议处理；协议不成的，由人民法院根

据财产的具体情况，按照照顾子女、女方和无过错方权益的原则判决。本案中，胡某作为女方，在与李某的婚姻关系存续期间，因为试管婴儿手术屡屡失败而身患严重疾病，精神受到严重刺激不得不住院治疗，且没有了经济来源，故人民法院应当依据法律规定，根据两人财产的具体情况，按照照顾胡某权益的原则进行判决。

（房司司）